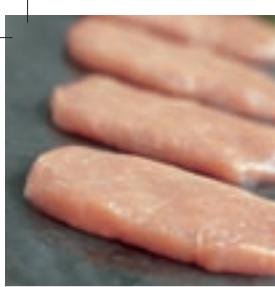


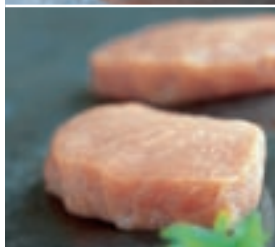
# FEDT-O-METER FOR DET MAGRE KØD



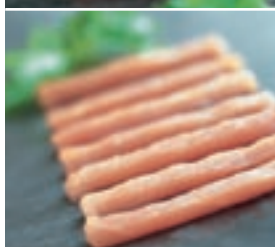
SAUTÉ-SKIVER  
AF SVINEFILET  
**1 g fedt** pr. 100 g kød



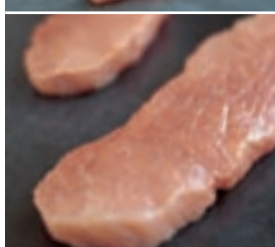
FILET ROYAL  
**1 g fedt** pr. 100 g kød



MEDAILLON  
AF SVINEFILET  
**1 g fedt** pr. 100 g kød



WOKSTRIMLER  
AF INDERLÅR  
**2 g fedt** pr. 100 g kød



SKINKESCHNITZEL  
AF INDERLÅR  
**2 g fedt** pr. 100 g kød



KALKUN  
UDEN SKIND  
**2 g fedt** pr. 100 g kød



KALVESCHNITZEL  
AF INDERLÅR  
**2 g fedt** pr. 100 g kød



ROASTBEEF  
AF INDERLÅR  
**3 g fedt** pr. 100 g kød



SVINEMØRBRAD  
**4 g fedt** pr. 100 g kød



SKINKETERN  
**4 g fedt** pr. 100 g kød



SKINKEMIGNON  
**4 g fedt** pr. 100 g kød



TYKSTEGSBØFFER  
**4 g fedt** pr. 100 g kød



OKSEMØRBRAD  
**6 g fedt** pr. 100 g kød



LAMMESTEAKS  
AF LAMMEKØLLE  
**6 g fedt** pr. 100 g kød



KYLLING UDEN SKIND  
**6 g fedt** pr. 100 g kød



HAKKET SVINEKØD  
**6 g fedt** pr. 100 g kød



KYLLINGEBRYST  
MED SKIND  
**7 g fedt** pr. 100 g kød



SVINEKOTELETTER  
**10 g fedt** pr. 100 g kød

Kilde: [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)



danish meat association

# FEDT - GODT MED MÅDE

Ingen madvarer er sunde eller usunde i sig selv. Det afhænger af, hvor meget man spiser af dem og hvor ofte.

Din krop har brug for fedt, bl.a. til at opbygge og vedligeholde nervevævet. Men du må heller ikke få for meget. Kød er en vigtig kilde til vitaminer, mineraler og proteiner.

Brug magert kød i madlavningen, så begrænser du mængden af fedt i din kost. Med Fedt-O-Metret kan du nemt sammenligne fedtindholdet i en række forskellige kødtyper og udskæringer. Bemærk, at udskæringerne i Fedt-O-Metret kun er et lille udvalg af de magreste.

## FACTS OM FEDT OG ERNÆRING

- > Ifølge ernæringseksperter indeholder magert kød max. 10 g fedt pr. 100 g (=10% fedt). Det anbefales, at kvinder får max. 75 g fedt om dagen og mænd max. 95 g.
- > Over 20 udskæringer af svinekød lever op til betegnelsen magert kød.
- > Protein mætter bedst, og derfor er det vigtigt i en slankekost. Magert kød indeholder meget protein.
- > Magert kød indeholder lige så mange af de livsvigtige vitaminer og mineraler som fedt kød.
- > Den vigtigste kilde til jern er kød. Mange kvinder, spædbørn og teenagere får ikke jern nok, og bør derfor spise mere magert kød.

## TILBEREDNINGSTIPS

- > Magert kød er mest saftigt, når det er rødt, rosa eller lige netop gennemstegt. Bakterier findes kun på overfladen af kødet. Alle stege, bøffer, koteletter mv. skåret af hele stykker kød af okse, svin, kalv, lam eller kalkun må godt være røde eller rosa indeni, så længe overfladen har fået mindst 75 grader. Hakket kød, fyldte kødstykker og hel kylling skal altid gennemsteges.
- > Dup kødet tørt med køkkenrulle. Brun kødet på begge sider på en god varm pande i smør, margarine eller olie. Skru ned til middel varme og steg kødet færdigt. Er kødet for vådt, eller er panden ikke tilstrækkelig varm, vil kødet koge på panden i stedet for at stege, og det går ud over smagen.
- > Nogle af kødstykkerne, fx kylling og svinekoteletter, kan gøres mere magre ved at fjerne skind eller fedtkanter.



danish meat association

Axeltorv 3  
1609 København V  
Telefon 3373 2500  
www.danishmeat.dk